

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN

LİSE







Sağlıklı Bir Hayat İçin
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 2

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

Metin
Mustafa Taşdemir, Ömer Ataç

Danışma Kurulu
M.Akif Seylan, Mehmet Dinç, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-64985-6-5

6. Baskı, 2016, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

Sağlık adına bilmediklerimiz ve yanlış bildiklerimizle sağlığımızı tehdit ediyoruz.

DOĞAL DENGE





Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Vücudun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.

Bu sayfalarda okuyacağınız bir düzine başlıkta, sağlığımızı korumamıza ve vücudumuza sağlıklı kalma savaşında yardımcı olmamıza yarayacak tavsiyeleri bulacaksınız.

Unutmayın,
tutulmayan hiçbir tavsiyenin yararı olmaz. Kullanılmayan bir ilaç gibi...

SİZE BİR SORU!

Vücudumuzda doğal denge hâlini korumaya çalışan sistem ve yapılar nelerdir?

İpucu: Araştırmanıza endokrin (hormon) sistemiyle başlayabilirsiniz.



SAĞLIKLI OLMAK DEMEK NE DEMEK ?

"Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir."

Elinizdeki kitap, sağlıklı olmayı böyle tanımlıyor. Birçok farklı tanım yapmak mümkün elbette. Okuduklarınızdan, gördüklerinizden, yaşadıklarınızdan hareketle siz de kendi tanımınızı yapabilirsiniz. Düşünüp yazınız.

Bence Sağlıklı Olmak Demek

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



YAŞAM TARZINIZA DİKKAT EDİN



Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. Ancak bu sürekli kendimize dikkat etmeyi gerektirir. Ancak sürekli sağlımıza dikkat ederek yaşamak insana bazen bıkkınlık verebilir. Sağlıklı bir yaşam için gösterdiğimiz çabanın sonuçlarını hemen görmeyiz. İnsan genelde acelecidir, hemen sonuç almak ister. Hemen sonuç alınamayan işleri (spor yapmak vb.) her gün düzenli olarak yapmak ve sürdürmek zordur. Sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız bir yaşam daha zordur.

UNUTMAYIN!

Haberdar olmak öğrenmek değildir.

Öğrenmek bilmek değildir.

Bilmek ikna olmak ve inanmak değildir.

İkna olup inanmak yapmak değildir.

Yapmak sürdürmek değildir.

İşin anahtarı: İstikrar

SAĞLIKLI BESLENİN

Yetersiz veya dengesiz beslenme sağlığı olumsuz etkiler. Sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenmemiz gerekir.

Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yeterli beslenme denir. Dengeli beslenme ise, yeterli beslenmenin vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasına denir. Dengeli beslenmede kaloriyle beraber besinin niteliği de önemlidir. İhtiyaç harici aldığımız maddeler zaman geçtikçe çeşitli hastalıklara neden olacaktır.



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

DÖRT YAPRAKLI YONCA!

Kişilerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumlarına, yaptıkları işe ve enerji ihtiyaçlarına göre hangi gıdalardan ne kadar yiyeceğinin planlanmasıyla besin piramidi ortaya çıkar. Besin piramidi dengeli ve yeterli beslenmeyi planlamaya yarar. Ülkemizde dört yapraklı yonca ve piramit şeklinde beslenme planlama modelleri vardır. Dengeli beslenmek için aşağıdaki yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan almanız gerekir.



HİJYENİK GIDA

Gıdanın hijyenik olması, gıdanın temiz olması ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

Hijyenik bir gıda:

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Doğal ve organiktir.
- Katkı maddesi, GDO içermez.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.

ETKİNLİK

NEREDEN ANLARSINIZ?

Aşağıda verilen gıdaların hijyenik olduğunu nasıl anlarsınız? Karşısına yazınız.

Kutu meyve suyu ____________________

Simit ____________________

Yumurta ____________________

Çilek ____________________

Gofret ____________________

Balık ____________________

Peynir ____________________

Ekmek ____________________

SAĞLIK OKURYAZARI OLUN

!

Sağlık okuryazarlığı, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli bilgi ve hizmetleri anlama, edinme ve kullanma kapasitesidir. Sağlık okuryazarlığı bilgi ve becerilerine sahip bireyler sağlıklarının bilincinde olan, hastalıklara sebep olacak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını ve hastalandıklarında da nasıl davranacaklarını bilen insanlardır.

Sağlık okuryazarlığı;

- Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır.
- Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imkânı verir.
- Bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar.
- Sunulan sağlık hizmetini kullanabilme yeteneği kazandırır.
- Siz de sağlık okuryazarı olmak istiyorsanız, vücudunuzdan gelen sinyallere kulak verin. Sağlığınızla ilgili sorun olduğunda gecikmeden aile hekiminize başvurun. Sağlıklı kalmak ve yaşamak ile ilgili bilgiler edinin.

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz? Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

ÖRNEK:

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

- Boy uzunluğunun karesini alalım: 1.75 x 1.75 = 3.06
- Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: 80 : 3.06 = 26.14

Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim. Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir.

Vücut ağırlığı	VKİ
Zayıf	< 18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık öncesi	25-29,9
1.Derecede şişman	30-34,9
2.Derecede şişman	35-39,9
3.Derecede şişman	40 ve üstü




20
0 kg
10

KİŞİSEL HİJYENİNİZE ÖZEN GÖSTERİN

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi için yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı hijyen olarak adlandırılır. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin…

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın, onları ortalık yerlerde bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Tuvaletleri temiz kullanın.



SAĞLIKLI KIYAFET

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç gözardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınızı feda etmeyin!

Sağlıklı Giyim Kuşam İçin...

- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin.
- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin.
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden mamul kıyafetlerden kaçının.
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden mamul su ve hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.
- Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.



Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giyinmek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açabilir. Bunun sonucunda da daha kötü sonuçlara sebep olabilir.

Bu nedenle;

- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.
- Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.

ÇEVRENİZİ TEMİZ TUTUN

Sağlıklı olmak için kişisel hijyenimiz gereklidir ama bazen yeterli olmayabilir. Çevremizin de temiz olması gerekir. Çevre deyince aklımıza önce ev, sonra okul ve dünyamız gelmelidir.

Ev temizliğinde nelere dikkat edelim!

- Dışardan gelince elinizi yıkayın, elbisenizi değiştirin ve asın.
- Evinizi bol bol havalandırın.
- Kıyafet dolabınız temiz olsun.
- Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.
- Tuvalet banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Gerekli yerlerde temizlik malzemelerini kullanın fakat aşırıya kaçmayın.
- Bulaşığı ve ellerinizi mutlaka akan suyun altında yıkayın.
- Buzdolabını temiz tutun, son kullanma tarihi geçmiş ve bozulmuş gıdaları bekletmeyin.
- Yemek pişen yerleri deterjanla temizleyin, fakat temizlik sonrası tezgah ve ocakta deterjan kalıntısı kalmamasına özen gösterin.
- Çarşaf, nevresim, yastık kılıfı gibi ürünleri sık sık değiştirin ve yıkayın.
- Evde sigara içirmeyin.
- Sıvı sabunların antiseptik olmasına özen gösterin.
- Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.
- Deodorant, parfüm ve makyaj malzemelerini çok sık ve aşırı miktarda kullanmayın.

!







OKULDA NELERE DİKKAT EDELİM?

- Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- Tebeşir ve tahta kalemini yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
- Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
- Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.
- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın. (Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)

DÜNYAMIZIN TEMİZLİĞİ İÇİN;

- Çöplerinizi çöp kutusuna atın.
- Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.
- Çiğnediğiniz sakızları çöpe atın.
- Pilleri pil kutularına atın.
- Kağıtları ve camları uygun atık yerlerine götürün.

HAREKETLİ OLUN, SPOR YAPIN

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenmeyle aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin, sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Spor ve hareketliliğin faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

İyi fiziksel aktivite için;

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabı, teri emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.



SPOR ALIŞKANLIĞI KAZANIN!

1. Dengeli ve sağlıklı beslen!
2. Kişisel hijyene dikkat et!
3. Düzenli olarak hareket et!
4. Okulda, evde sağlıklı yaşa!
5. Evde sağlığını gözet!
6. Yeterli uyku al!

YETERLİ MİKTARDA UYUYUN





Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir bezden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

Uyku ile İlgili Nelere Dikkat Edelim?

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.
- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.
- Her yaştan insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.

Uyku bozukluğunun sebepleri şunlar olabilir:

- Alkol ve sigara kullanmak
- Kahve veya demli çay içmek
- Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim
- Üzücü duygu ve düşünceler
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- Işık
- Ses ve gürültü
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması
- Uykudan hemen önce yemek yenmesi

Kaliteli Bir Uyku İçin...

- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun.
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Sabah erken kalkın.

BAĞIMLILIKLARDAN KORUNUN

Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar sağlık üzerinde tahrip edici farklı farklı etkilere sahiptir. Bağımlılığın türüne göre etkileri değişse de hepsinin ortak yanı zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan dışlanmasına neden olmalarıdır.

Madde bağımlılığından bahsedildiğinde insanda ruhsal, fiziksel ve davranışsal çeşitli değişikliklere yol açan birtakım maddeler kastedilir. Bunların başlıcaları sigara, alkollü içecekler, çeşitli uyuşturucular, uyarıcı ve hayal gördüren maddeler ve reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlardır.

Sigara, bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının da en temel önlenebilir nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, erken doğum, diş kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır.

Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları ve anne karnındaki bebeklerde sağlıksız gelişme, alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir. Ayrıca alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir.

Uyuşturucu maddeler ve bu maddelerin uygulanma yolları vücudun savunma mekanizmasını da yıpratarak birçok ölümcül hastalığa kapılma riskini arttırır. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmekte zorlanır. Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır.



TEKNOLOJİYE DİKKAT

!

Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eğer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Fakat ölçüsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara neden olur. Sağlığımızı olumsuz etkiler. Teknolojik aletlere bağımlılık bir hastalıktır. Sürekli onlarla vakit geçirme isteği onlarsız yapamamak bağımlılık belirtisidir.

Unutulmamalıdır ki, teknolojik aletlerin aşırı kullanımı:

- Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetinin gerilemesine sebep olur.
- Ruhsal problemlere neden olur.
- Baş ağrısı ve uyku problemi yapar.
- Uzun süre hareketsizlik sonucu iskelet ve kas sisteminde gelişim bozuklukları görülmesine yol açar.
- Uyku düzenini bozar.
- Dengesiz ve sağlıksız beslenmeye kapı aralar.
- Şişmanlamaya neden olur.

ETKİNLİK

BİR DAHA YAPMAYACAĞIM!

Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz.

Sağlıklı Yaşam Takip Formu

Tarih: …./…./….

Başlangıç	Bitiş	Yaptığım Sağlıksız Davranış	Gerekçem	Tekrarlanmaması İçin Alabileceğim Önlemler
08.00	09.00			
09.00	10.00			
10.00	11.00			
11.00	12.00			
12.00	13.00			
13.00	14.00			
14.00	15.00			
15.00	16.00			
16.00	17.00			
17.00	18.00			
18.00	19.00			
19.00	20.00			
20.00	21.00			
21.00	22.00			

ETKİNLİK

NE OLUR?

Aşağıda sağlığı olumsuz etkileyen bazı durumlar verilmiştir. Bu durumların ne gibi sonuçlara neden olabileceğini düşünüp yazınız.

Beslenme yeterli ve dengeli olmazsa…

Yeterli fiziksel aktivitede bulunulmazsa…

Madde kullanılırsa…

Sigara kullanılırsa...

Alkol kullanılırsa...

Teknoloji kullanımında aşırıya gidilirse...

Kişisel hijyene özen gösterilmezse…

Sağlıkla ilgili gerekli bilgiler edinilmezse…

Evde ve okulda temizlik kurallarına dikkat edilmezse…

Hastalıkların tedavisi ile ilgilenilmezse...

Sağlık şartlarına dikkat etmeden hayvan beslenirse...

Seçilen kıyafetlerin sağlıklı olmasına dikkat edilmezse...

Yeterli uyunmazsa...

EZBERBOZAN

1. Sağlıkla ilgili daha önce bildiğinizi zannettiğiniz ancak bu kitapçıkla birlikte doğrusunu öğrendiğiniz yanlış bilgileri -varsa- listeleyiniz.
2. Grup çalışması yaparak arkadaşlarınızla listelerinizi karşılaştırıp birleştiriniz.
3. Her bir madde üzerinde konuşarak toplumda yayılmış olan bu yanlış bilgiyi düzeltmek için neler yapabileceğinizi tartışınız.
4. Aşağıdaki yöntemler ile listenizdeki yanlış bilgileri uygun şekilde eşleyerek her bir yanlış bilgiyi düzeltmek için farklı bir yöntem seçiniz:

- Afiş/ poster hazırlayıp okul duvarlarından başlamak üzere yakın çevrede uygun yerlere asmak
- Sosyal medya bildirimleri ve paylaşımları ile yanlışın yerine doğrusunu yaygınlaştırmak
- Bir tiyatro/skeç gösterisi hazırlayarak önce okul salonunda, daha sonra çevrede belediye salonları vb. uygun yerlerde gösteriyi sunmak
- Bir şarkı yazarak şarkıyı uygun platformlarda (mini konser, internet üzerinden yaygınlaştırılacak amatör bir klip vb.) sunmak

5. Görev paylaşımı yaparak herkesin bu çalışmada kendi yeteneklerine uygun bir görevle yer almasını sağlayınız.

TEK SESLE KAYNAKTAN ULUSAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	Anaokulu	İlkokul (1,2,3,4)	Ortaokul (5,6,7,8)	Lise (9,10,11,12)	Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



yesilay.org.tr/